

Maria
Treben

Zdravlje iz Božje apoteke

Savjeti i iskustva u liječenju ljekovitim biljem (I dio)

SADRŽAJ

LIJEČENJE BILJEM

Liječenje biljem (fitoterapija) je najstariji oblik medicine i u mnogim dijelovima svijeta najvažniji.

Stoljeća upotrebe u narodnoj medicini potkrijepljena su današnjim znanstvenim i kliničkim istraživanjima o djelotvornosti i neškodljivosti biljaka,tako da modernu fitoterapiju ne smijemo nikako svrštavati u alternativnu medicinu, već je sagledavati kao dio znanstvene medicine.

Fitoterapija danas predstavlja osnovu očuvanja zdravlja i dodatnu mogućnost prevencije kao i liječenja blažih oblika bolesti.

Biljke su moćni lijekovi, a njihove aktivne tvari, izolirane i sintetizirane osnova su mnogih lijekova.

Iako se većina zdravstvenih tegoba može liječiti kod kuće, pogrešna biljna upotreba može biti štetna, te je za uspjeh liječenja biljem najvažnije poznavanje bilja, količine i vremena uzimanja.

Zbog moguće alergijske reakcije najprije treba iskušati malu količinu, jer ono što nekome koristi, drugom može štetiti.

Treba biti izuzetno pažljiv i pri skupljanju bilja te skupljati samo biljke za koje smo sigurni da smo ih prepoznali i tačno odredili.

S ljekovitim biljem ne možemo sve izliječiti, ali na

taj način unosimo u organizam vrlo vrijedne tvari (eterična ulja, vitamine, prirodne antioksidante, flavonoide, minerale, enzime...) i tako ga činimo otpornim.

Ljekovito bilje, ukoliko se upotrebljava na ispravan način, gotovo da nema neželjene učinke, a ako ih i ima tada su one svedene na najmanju moguću mjeru.

Danas se preferira uzgoj ljekovitog bilja bez korištenja umjetnih gnojiva i insekticida (biološki uzgoj ili biodinamički uzgoj) ili sakupljanje na ekološki čistim područjima kako bi se izbjegli štetni učinci i zagađenja, a kontrolirano branje, čuvanje i prerada bilja, osigurava zdravstvenu ispravnost i sigurnost bilja.

Ljekovito bilje danas se primjenjuje u različitim farmaceutskim oblicima: vodene iscrpine biljnih droga (infuzi, dekokti, macerati), etanolne iscrpine (tinkture-biljne kapi), uljni macerati, sirupi te kapsule i tablete.

Važno je naglasiti da se pojam biljna droga u farmaciji odnosi na osušene i usitnjene dijelove biljke (cvijet, list, nadzemni dio biljke-zelen, kora, korijen, plod) koji se zatim koriste u fitoterapiji.

Tvari važne za učinak biljke često puta se nalaze samo u jednom dijelu biljke pa se upravo taj dio koristi kao biljna droga, a da bi se iz biljke iscrpile djelatne tvari najšešće je potapamo u vodu.

Ovisno o tome koju biljnu drogu koristimo, razlikujemo različite načine pripreme uz pomoć vode kao otapala:

- Cvjetove i listove koji su mekši biljni dijelovi, pripremamo kao oparke tj. infuze.

Npr. cvijet nevena, list koprive.

- Nadzemne dijelove stabljike u cvatu pripremamo kao infuze npr. stolisnik ili preslicu.

- Plodove ili sjemenke, npr. komorač također pripremamo kao infuze.

Infuze pripremamo tako da biljne droge prelijemo kipućom vodom i pustimo da odstoje poklopljeni 10-20 minuta, a zatim se procijede. Dakle, infuzi su ono što u svakodnevnom životu nazivamo čaj.

- Kore, korijenje i podanci koji su tvrdi biljni dijelovi, pripremamo kao uvarke, dekokte jer je potrebno dulje vrijeme da voda prodre u unutrašnjost i ekstrahira ljekovite sastojke. Npr. kora hrasta, korijen maslačka.

Dekokte pripremamo tako da biljne droge stavimo u hladnu vodu, prokuhamo 10 minuta te pustimo

da odstoje poklopljeni 20 minuta, zatim se procijede.

- Neke biljke zahtijevaju poseban način pripreme kako se na visokoj temperaturi ne bi uništili određeni sastojci koji su vrlo korisni, npr. biljne droge sa sluzima kao što jw korijen bijelog sljeza, ili pak da se izbjegne otapanje neželjenih sastojaka npr. imela.

Macerate pripremamo tako da biljne droge maceriramo u prokuhanoj ali ohlađenoj vodi na sobnoj temperaturi kroz najmanje pola sata do sat vremena, ponekad i 12 sati, ovisno o biljci. Zatim se procijede, a prije pijenja lagano zagriju.

- Tahebo čaj ima specifičan način primjene. Za pripremu čaja koristi se destilirana voda. Čaj se mora kuhati u staklenoj posudi. Za miješanje koristi se staklena ili plastična žličica, a za cijeđenje plastično cjedilo ili gaza.

U 300 ml destilirane vode stavimo jednu čajnu žličicu tahebo čaja, kada zakipi kuhamo 5 minuta, a zatim još 20 minuta na laganoj vatri. Nakon toga pustimo čaj da stoji dok se talog ne slegne i procijedimo.

Savremena fitoterapija je savršen spoj tradicijskih iskustava i rezultata moderne znanosti.

Danas je uglavnom poznat hemijski sastav glavne djelatne tvari, a samu primjenu ljekovitog bilja treba racionalizirati i prepustiti stručnjacima, što je naročito važno kod kombiniranja ljekovitog bilja te uzimanja s drugim lijekovima.

Mnoge lakše bolesti dišnih organa mogu se liječiti i izliječiti kod kuće nizom jednostavnih biljnih lijekova.

Kada nastupe prvi znaci prehlade treba postupiti po sljedećim uputama:

- 1 kašičicu usitnjenog suhog šipka preliti sa 3 dl hladne vode, zakipiti i lagano kuhati 5 minuta. Umiješati 1 kašičicu usitnjenog suhog crnog sljeza, te pokriveno ostaviti da odstoji 10 minuta. Tekućinu procijediti, zasladiti i uzimati 3 - 4 puta dnevno.

- po 1 kašičicu suhih cvjetova bazge, cvjetova lipe i stolisnika preliti sa 2,5 dl kipuće vode, pokriveno ostaviti da odstoji 10 — 15 minuta i procijediti. U tekućinu umiješati jednu kašičicu meda i ¼ čajne kašičice mljevene crvene paprike, te uzimati tri puta dnevno.

Kao dobar lijek protiv prehlade pravi se mješavina od 30 g podbjela, 30 sljeza, 30 g vranilovke, 30 g

miloduha i 30 g lipe. U 1 l vode potopiti dvije kašike mješavine, ostaviti najmanje 1 sat, a prije upotrebe zasladiti medom. Uzimati dvije šoljice dnevno.

Izuzetno dobar lijek za iskašljavanje priprema se iz sljedećih sastojaka: 30 g podbjela, 30 g komorača, 30 g razgona, 10 g korijena ljubičice. Sastojke pomiješati, pa tri kašike popariti sa ½ kjučale vode i poklopiti. Poslije dva sata procijediti, zasladiti medom i uzeti svaki drugi sat po jednu kašiku.

Biljni pripravci protiv živčane napetosti istovremeno umiruju, jačaju i liječe živce.

Aromaterapija

Aromaterapija se danas smatra dijelom fitoterapije. U aromaterapiji se koriste esencijalna ulja biljaka, a dobijavaju se ekstrakcijom, destilacijom ili tiještenjem.

Postoje dva pristupa aromaterapiji: anglosaksonski i francuski.

Prvim se primjenjuju eterična ulja isključivo putem kože i inhalacije.

Francuzi su, međutim uočili svu ljekovitost ulja, pa su ih počeli primjenjivati oralnim putem. Kod

nas je u početku promoviran isključivo anglosaksonski pristup dok se posljednjih nekoliko godina prakticira i francuski pristup, što je otvorilo vrata punoj primjeni aromaterapije u praksi.

Kod većine ljudi aromaterapija je percipirana u vidu masaže i inhalacije te mirišljivih ulja. To nije u potpunosti ispravno. Malo ljudi zna da postoji više od 400 vrsta eteričnih ulja i da se ona mogu primjenjivati na razne načine, u svrhu liječenja i očuvanja zdravlja.

Masaža i inhalacija doista su korisni načini primjene. Međutim postoje i drugi načini primjene esencijalnih ulja. Npr. kombinacija ulja palmarose, čajevca, eukaliptusa i lista cimetovca. Ova kombinacija ulja spremljena u obliku vaginaleta efikasna je kod infekcije humanim papiloma virusom (HPV).

Eterična ulja su učinkovita i kod gljivičnih oboljenja. Spravljena u vidu kapsula, eterična se ulja mogu primjenjivati oralnim putem za čitav niz poremećaja i bolesti. Naravno neophodno je strogo pratiti upute stručnog aromaterapeuta, koji pri upotrebi treba koristiti čista i usko kemotipizirana ulja.

RUŽMARIN (Rosmarinus officinalis)



Ružmarin sadrži eterično ulje u kojem se nalazi ljekovita i aromatična biljna tvar vrlo slična kamforu, a koja pospješuje cirkulaciju u krvnim žilama glave i umirujuće djeluju na živčani sustav. Zbog toga ružmarin i danas u mediteranskim zemljama slovi kao Afroditina biljka. Osim kao afrodizijak i lijek, ružmarin se koristi i kao začin, a suhe listove treba čuvati dobro zatvorene jer njihovo mirisno ulje brzo hlapi.

Preporučuje se onima koji su nakon neke bolesti ili drugog bolnog događaja izgubili energiju i vitalnost.

Ružmarin u liječenju posebne vrste glavobolje — **migrene.**

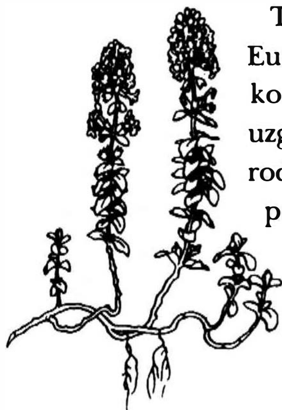
Migrenu prati bol u glavi i neugodan osjećaj u gornjem dijelu glave između očiju i zatiljka. Bol se može osjećati u različitim područjima glave, može biti blaga ili veoma jaka, može trajati kraće ili duže vrijeme, a može biti propraćena mučninom, vrtoglavicom, smetnjama vida i šumovima u ušima.

Glavobolja može biti znak bolesti živčanog sustava u lubanjskoj šupljini, ali najčešće je posljedica nekog psihičkog ili tjelesnog oboljenja ili poremećaja koji uzrokuje nadražaj živčanih struktura osjetljivih na bol.

Glavobolja traje dok postoji taj uzrok, a prestaje spontano ili djelovanjem sredstava za ublažavanje bolova.

- 50 g usitnjenih listova ružmarina preliti sa 2,5 dl 70 %-tnog alkohola i dobro protresti. Nakon što zatvoreno odstoji 10 dana, uz svakodnevno protresanje tekućinu procijediti. Kod napadaja migrene, tekućinom dobro istrljati zatiljak, šiju i sljepoočnice, a potom na zatiljak i čelo staviti hladni oblog od vode.

TIMIJAN (Thymus serpyllum)



Timijan samoniklo raste u južnoj Europi i području Sredozemlja, a kod nas ne raste samoniklo već se uzgaja u vrtovima. Timijan je u narodu poznat kao majčina dušica, popovac, materka i tamjanka. Potrebno mu je mnogo toplote i sunca, pa zato uspijeva na kamenitim i planinskim površina-

ma, gdje se iz zemlje izdvaja mnogo toplote. Zbog jakog antiseptičkog djelovanja, timijan slovi kao jedno od najvažnijih prirodnih sredstava za dezinfekciju. Djeluje na lučenje bronhijalne sluzi i pomaže njeno iskašljavanje, zbog čega se koristi u liječenju bronhitisa i infekcije gornjih disajnih puteva. Biljka ulazi u sastav različitih sredstava protiv kašlja, a također i zubnih pasta te vodica za ispiranje usta.

Ulje od timijana protiv grčeva i bolova u želudcu i protiv grčeva i bolova u mišićima: Suhi timijan staviti u staklenku i preliti maslinovim uljem. Nakon što zatvoreno odstoji 15 dana na toplom otamnom mjestu, uz povremeno protresanje, ulje procijediti. Uzimati 2-3 puta na dan po 1 žličicu ulja ili ulje upotrijebiti za mazanje i masažu bolnih mišića.

Čaj od timijana protiv kašlja, upale grla i grlobolje: Suhi timijan preliti kipućom vodom, pokriveno ostaviti da odstoji 10— 15 minuta i procijediti. Čaj zasladiti medom i topao uzimati 2 — 3 puta dnevno.

Vodica od timijana za osvježenje i dezinfekciju usta: Eterično ulje timijana (8 — 10 kapi) ukapati u čašu tople vode i vodicom dobro isprati usta. Vodica pomaže i protiv zadaha iz usta, a dobro ju je koristi-

ti 2 — 3 puta na dan nakon pranja zubi.

Tinktura od majčine dušice: 200 g lišća majčine dušice, 100 g glicerola, 320 g koncentriranog alkohola (96%) i 580 g prokuhane vode. Usitnjeno lišće preliti smjesom glicerola (kupi se u apoteci) i alkohola. Nakon osam dana stajanja i češćeg miješanja, tinktura se procijedi. Srednja terapijska doza je 2 g tinkture. Najbolje je uzeti 20 — 30 kapi, nakapati na kocku šećera i uzimati dnevno tri puta.

Veće doze nisu preporučljive u trudnoći, jer ima svojstvo izvrsnog i neškodljivog konzervansa, jer svojim etarskim uljem sprječava vrenje.

LAVANDA (Lavandula officinalis)



Lavanda je aromatična sredozemna biljka čije su najvažnije ljekovite tvari eterično ulje, tanini i kumarini. Njezina ljekovitost dolazi do izražaja uglavnom kroz eterično ulje, koje se dobiva iz cvjetova. Osim za dobivanje eteričnog ulja, cvjetovi se koriste kao lijek, miris i začin.

Sirup od lavande za smirenje i jačanje živaca: 500g cvjetova lavande i 500g šećera staviti u posudu i dobro promiješati, a potom dodati 2 limuna narezana na tanke ploške i 1 litar vode. Nakon što pokriveno odstoji 2 dana, uz povremeno miješanje, sirup procijediti. Sirup čuvati u hladnjaku i uzimati 2 — 3 puta na dan po 1 kašičicu, po želji umiješan u malo hladne vode.

Lavandom protiv stresa: 2 — 3 kapi eteričnog ulja lavande umiješati u jednu kažiku tople vode i utrljati u području tjemena.

Čaj od lavande protiv proljeva, grčeva, nadutosti i plinova u crijevima: Dvije kašike cvjetova lavande preliti sa 5 dl kipuće vode i pokriveno ostaviti da odstoji 10 minuta. Čaj procijediti i nezaslađen uzimati u gutljajima tokom dana.

Za miran san, jastučić napuniti cvjetovima lavande i staviti noću ispod jastuka.

Lavanda u kombinaciji sa hmeljom ljekovito djeluju kod nervoze, razdražljivosti, nemira i lakših oblika depresije.

- 2 čajne kašičice usitnjenih suhih češarića hmelja i 2 čajne kašičice sušenih listova lavande preliti sa 2,5 dl kipuće vode, pokriveno ostaviti da odstoji 10 — 15 minuta i procijediti. Po želji čaj zasladiti medom i uzimati dva puta na dan.

LOVOR (Laurus nobilis)



Lovor je zimzeleni grm ili manje drvo čija je domovina Mala Azija, odakle se odavno proširio po cijelom Sredozemlju. Danas se lovorov list i plod koriste kao začin i lijek, a lovorovo ulje isključivo u ljekovite svrha i to izvana.

Mlijeko od lovora za jačanje imuniteta: usitnjena 2 suha lista lovora preliti sa 2,5 dl mlijeka, zakuhati i lagano kuhati 3 minute. Nakon što pokriveno odstoji 15 minuta, mlijeko procijediti. Mlijeko uzimati 7 dana u mjesecu, 2 puta na dan.

Čaj od lovora protiv gripe i bronhitisa: usitnjena 3 svježa lista lovora preliti sa 2, 5 dl hladne vode, zauhati, lagano kuhati 10 minuta i pokriveno ostaviti da odstoji još 10 minuta. Tekućinu procijediti i umiješati 2 kašike meda i 1 kašikom limunovog soka. Čaj uzimati 2 — 3 puta na dan.

Sirutka s lovorom protiv opadanja kose: Dobro osušena 2 lista lovora samljeti u prah i umiješati u 1 dl sirutke. Smjesu uveče nježnom masažom utrljati u kožu glave, na glavu staviti kapu za tuširanje i pakung os-

taviti da djeluje preko noći. Sljedeći dan kosu dobro oprati. Tretman provoditi najmanje jedanput tjedno.

Lovor se preporučuje i onima koji su pod stresom i često umorni jer podiže energiju i uspostavlja ravnotežu. Pruža zaštitu i ne dozvoljava da dođe do iscrpljenosti ili malaksalosti.

DIVIZMA (Verbascum)



Divizma je biljka koju su poznavali i upotrebljavali još antički narodi. Raste na sunčanim mjestima, po suhim i pjeskovitim livadama, na neobrađenom zamljištu i šumskim čistinama. Raste po cijeloj Europi i upotrebljava se kao ljekovita biljka u liječenju bolesti disajnih organa, bolesti kostiju i zglobova, kao i mnogih drugih upalnih procesa u organizmu.

Najveću ljekovitu vrijednost imaju cvjetovi divizme. Najvažnije ljekovite tvari cvjetova su saponini koji omekšavaju sluz i pospješuju iskašljavanje, flavonoidi koji djeluju protuupalno te sluzi koje ublaža-

vaju nadražaj upaljene sluznice i smiruju kašalj. Osim toga cvjetovi divizme sadrže i nešto eteričnog ulja, šećer, gorke tvari i kalcij. Listovi divizme zbog blage otrovnosti imaju samo vanjsku primjenu.

Mlijeko od divizme za iskašljavanje: Dvije kašičice usitnjtnih suhih cvjetova divizme preliti sa 2,5 dl kipućeg mlijeka, pokriveno ostaviti da odstoji 5 — 10 minuta a zatim procijediti. Mlijeko zasladiti medom i toplo uzimati 3 puta na dan.

Ulje od divizme za liječenje kožnih bolesti, kostobolje i neuralgija: 100 g usitnjenih suhih cvjetova divizme staviti u staklenku, preliti sa 3 dl maslinovog ulja i dobro zatvoriti. Nakon što odstoji 3 — 4 sedmice na suncu, uz povremeno protresanje, ulje procijediti u tamnu staklenku.

Papinsko ulje protiv upale uha i slabijeg sluha: Nekoliko šaka svježih cvjetova divizme lagano pritisnuti prstima u manjoj staklenki, dobro je zatvoriti i ostaviti da stoji 7 dana na jakom suncu. Cvjetovi će malo po malo pasti na dno staklenke i na dnu će se skupiti sluzavi talog. Taj se talog prvo procijedi, a potom filtrira kroz gazu kako bi se uklonile fine dlačice. Dobivenu tekućinu čuvati u tamnoj bočici na tamnom i hladnom mjestu. Nekoliko puta tokom dana u bolesno uho nakapati po 2 — 3 kapi ulja.

Oblog od listova divizme za liječenje potkožnog

čira: 1 šaka usitnjenih listova divizme staviti u malo mlijeka ilagano kuhati dok se ne raskaše. Vruću biljnu kašu staviti na bolesni dio tijela, učvrstiti zavojem i ostaviti da djeluje dok se ne ohladi.

MEDVJEĐE GROŽĐE — JABUČNJAK
(Arctostaphylos uva ursi)

Ova biljka je veoma popularna u narodnoj medicini, naročito kod naših planinaca. Medvjeđe grožđe je višegodišnji zimzeleni grm, prilegnut uz podlogu, listovi 2 — 3 cm, jajasti i kožasti. Raste po visokim planinskim masivima, po kamenitim obroncima u svijetlim i suhim borovim šumama. List je najljekovitiji dio biljke koji se čuva zaštićen od svjetla i vlage. Koristi se kod povećane kiselosti mokraće, takođe za lakše izlučivanje mokraće, čišćenje i dezinfekciju mokraćnih organa, otoka nogu i lica.



Čaj od medvjeđeg grožđa protiv upale mokraćnih kanala: Punu kašičicu isitnjenih listova preliti sa šoljom ključale vode, ostaviti otklopljeno 15 minuta. Piti 3 pu-

ta dnevno. Kod hladne pripreme, ostaviti da stoji 8 — 12 sati u hladnoj vodi i piti 3 puta po 1 šolju dnevno.

Prašak od medvjeđeg grožđa protiv otoka lica i nogu: Suho lišće u obliku praška uzimati 3 — 5 g dnevno ili petinu čajne kašičice.

Upotreba duža od dvije nedjelje može izazvati mučninu. Ne upotrebljavati u trudnoći i dojenju.

SURUČICA — MEDUNIKA
(Filipendula ulmaria)

Suručica je ljekovita biljka prijatnog mirisa, sa paperjastim perjanicima krasi brdske potoke, izvore i vlažne livade.



Ljekoviti dio biljke su vrhovi grančica u cvijetu i list. Cvasti se beru kad je polovina cvjetova otvorena.ljekovite materije su salicilna kiselina (biljni aspirin), fenolni glikozid, etarsko ulje, tanini i drugo.

Salicilati čine ovu biljku prikladnom za liječenje reumatizma, izlučivanje otrovnih materija (jer pospješuje znojenje), otoka, povišene temperature, gojaznosti i celulita. Olakšava probleme gornjeg dijela

digestivnog trakta vezana sa nadimanjem i hiperaciditetom. U krvnim sudovima, kao biljni aspirin ima antitrombozni efekat.

Čaj od suručice protiv tromboze krvnih sudova:

Dvije kašičice osušenih i isitnjenih listova suručice preliti šoljom kipuće vode, ostaviti poklopljeno 15 minuta. U toku dana popiti 2 — 3 šolje po ukusu zaslađenog čaja, poslije jela.

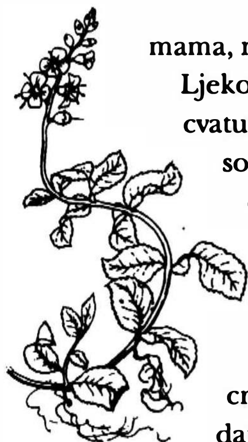
Kod prevelikih doza i dugotrajne upotrebe mogu se javiti efekti kao i kod prevelike upotrebe aspirina.

Čaj u kombinaciji od metvice, matičnjaka iđirota i suručice je odlično sredstvo protiv nadražaja na povraćanje i povraćanja trudnica u ranoj trudnoći.

- 50 g listova metvice, 50 g listova matičnjaka, 30 g podanka iđirota usitniti, preliti sa 2,5 dl kipuće vode, pokriveno ostaviti da odstoji 10 -15 minuta i procijediti. Nezaslađen topli čaj uzimati dva puta dnevno ili po potrebi.

RAZGON — ČESTOSLAVICA
(Veronica officinalis)

Razgon ili tzv. trava od ušljema, a u narodu se naziva i tmijina trava, ima ljekovito djelovanje na sve važne organe ljudskog tijela. Nalazi se u svjetlim šu-



mama, na ivici šume i šumskim čistinama. Ljekoviti dio biljke je nadzemni dio u cvatu, a ljekovite materije suglikozidi, soponozidi, gorke materije, malo etarskog ulja, organske kiseline, flavonoidi, monitol, šećer i vosak.

Razgon povoljno utiče na želudac (katar i poremećaj rada crijeva), na čišćenje krvi (važan dodatak svih čajeva za čišćenje krvi), pluća (dugotrajni katar za lakše iskašljavanje), jetru (kod žutice), slezinu, bubrege i mokraćni mjehur.kod ekcema pomaže pomiješana sa vrhovima koprive. Ima umirujuće dejstvo kod nervoze, poboljšava pamćenje i otklanja depresiju. Svjež sok se koristi za saniranje spoljašnjih rana.

Čaj od razgona za čišćenje krvi: Jednu punu kašičicu usitnjene biljke preliti sa šoljom vrele vode, ostaviti poklopljeno 15 minuta. Piti 3 puta dnevno u pauzama, između obroka.

Preporučuje se i onima koji se osjećaju ugroženim, koji iskrivljuju riječi i ponašanja drugih jer nemaju unutrašnju stabilnost.

MASLAČAK (Taraxacum officinale web)



Maslačak se smatra dosadnim korovom, ali za bolesnika predstavlja dragocjenu ljekovitu biljku. Od njegovih mladih nazubljenih listova, pravi se malo gorka salata.

Cijela biljka je veoma je veoma aktivna (korijen, list i cvijet). Suše se ljetni listovi i korijen.

Svježi listovi su izvor vitamina A, B i C, kao i gvožđa u velikoj količini, minerala, sluzi, šećera. Maslačak sadrži enzime, tanine, etarsko ulje, smole, masne kiseline. Korijen ubran u jesen ima mnogo inulina.

Ljekovito djelovanje maslačka ogleda se u regulisanju poremećenog rada jetre i žuči, te reguliše metabolizam masti, bjelančevina i ugljikohidrata, obara nivo masnoće u krvi, pospješuje izbacivanje štetnih materija iz organizma.

Posebno se preporučuje dijabetičarima, osobito da svakodnevno upotrebljavaju u ishrani stabljike ove biljke (stabljike polako žvakati).

Stabljika je pomalo gorkog ukusa, hrskava je i sočna, i jede se kao list salate.

Preporučljiv je kod kožnih bolesti, gojaznosti, mišićnog reumatizma, otoka srčanog porijekla. Jača slezinu i pankreas, te je dobar za dijabetičare.

Stariji dijelovi biljke ne bi trebalo da se koriste u velikim količinama jer sadrže gorku materiju koja može da izazove dijareju i smetnje u srčanom ritmu, zato treba konzumirati mlade izdanke biljke koji su bezopasni.

Čaj od maslačka za smanjenje nivoa masnoće u krvi:

a) dvije kafene kašičice suhih listova maslačka popariti šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno 20 minuta. Piti ujutro i uveče po jednu šolju.

b) dvije kafene kafene kašičice suhog, isitnjenog korijena, staviti u hladnu vodu, zagrijavati do ključanja, pustiti da ključa 2 minute i ostaviti poklopljeno 10 minuta. Piti ujutru i uveče po jednu šolju.

Sirup od maslačka: Svježe cvijetne glavice maslačka (3 — 4), preliti sa 2 dl ključale vode i prokuhati. Procijediti da bi se iz cvjetova iskoristio sav ljekoviti sok i u još toplu tekućinu dodati 1,5 kg šećera ili odgovarajućeg zaslađivača, te dodati sok od dva limuna. Ukuhavati na laganoj vatri, stalno miješajući, sve dok se ne dostigne gustoća.

Dobijeni sirup sipati u čiste staklene boce.

Sirup od maslačka reguliše varenje, pročišćava organizam i povećava apetit.

Uzima se po jedna kašika prije svakog obroka.

PAPRAT NAVALA (Aspidium)

Paprat navala je u narodu poznata pod nazivom divlja paprat ili bujatika od davnina se koristi u tradicionalnoj medicini uglavnom za preparate za spoljnu upotrebu, protiv reume i proširenih vena, i kao odličan "izbacivač" parazita iz organizma.

Ova višegodišnja biljka raste u visinu od 30-140 cm, po vlažnim šumama, na rastresitom humusnom tlu i ima do metar duge paperjaste listove. U terapiji se koristi rizom (za spravljanje preparata) i sasvim mladi izdanci i listići koji se mogu jesti skuhani ili isprženi na ulju, dok su još zavijeni u spiral. Potrebno je upozoriti da je rizom otrovan, jer sadrži nervne otrove filicin i fulmaron, pa je pri spravljanju preparata neophodno se strogo pridržavati uputa.

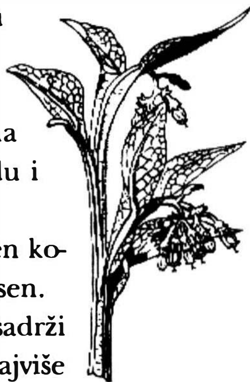
Rizomi se vade u decembru kada je ljekovitost u njima najkoncentrisanija i suše na promajnom mjestu.

Čaj protiv proširenih vena: U tri litra vode prokuhati pola kilograma svježeg korijena (rizoma) i listova paprati, a onda u tom odvaru, što je moguće toplijem, držati noge.ovaj odvar se može koristiti tri dana uzastopce, tako da se podgrije pred upotrebu.

Za liječenje išijasa, lumbaga i reume: 10 kolutova rizoma paprati navala i vežanj madih listova staviti u li-

tar hladne vode, pa kuvati dok ne ispari trećina tečnosti. Tim jakim odvarom natapati oboljele dijelove tijela 15-20 minuta, ili još bolje sipati odvar u kadu sa malo vode i kupati se u njemu. Poslije toga bolna mjesta treba izmasirati ekstraktom korijena (rizoma), pa potom dva-tri sata mirovati u krevetu.

GAVEZ (Symphytum officinale)



Gavez ima sočnu, grubo dlakavu stabljiku visine 20-100 cm, korijen koji raste duboko u zemlji i cvijet koji izbija tokom ljeta. Nalazi se na vlažnim mjestima, jarugama, uz vodu i na vlažnim livadama.

Za lijek se skupljaju listovi i korijen korijen se skuplja u proljeće i kasnu jesen.

Od svih ljekovitih biljaka gavez sadrži najviše alantoina, materiju koja najviše djeluje u stvaranju novih ćelija, zbog šega se gavez koristi u liječenju rana, čak i onih koje su zapuštene, gnojne i teško zarastaju. Tu spada i dekubit, rane koje nastaju kod bolesnika koji su nepokretni. Njome se liječe sve vrste ozljeda: ispucalost kože, posjekotine, lom kostiju, krvni podlivi i sl.

Za spoljnu upotrebu protiv gihta i kostobolje nema boljeg lijeka od svježeg nastruganog gaveza kojim se oblažu oboljela mjesta.

Kad nema na raspolaganju svježe biljke koristi se tinktura gaveza. Ona takođe povoljno djeluje protiv neuralgičnih bolova, posebno protiv nesnosnih bolova na licu. Budući da gavez snažno djeluje na centralni nervni sistem, valja ga uzimati samo u malim dozama.

Gavezovu tinkturu valja lagano utrljavati, jer su pri teškom gihtu zabranjene suviše snažne masaže. Tinktura se izvrsno pokazala i kod liječenja upale živaca, gdje god su na tijelu nastala bolna mjesta osjetljiva na pritisak, to se odrazi na perifernim živcima, a tinktura je jednostavan, prirodan i odlično terapeutsko sredstvo.

Odlika ove tinkture je da obnavlja i preporađa kožu, opuštenu, naboranu, pogotoo sa borama oko očiju, koje su nastale zbog neadekvatnog korištenja kozmetičkih sredstava, prekomjernog sunčanja i slično. Poslije duže upotrebe tinkture, koža se regeneriše.

Protiv upale vena tinktura gaveza se dobro pokazala u kombinaciji sa kantarionovim uljem.

Čaj protiv čira na želudcu i danaestopalačnom crijevu: Mješavina od 50 g gaveza, sjemena dunje i lanenog sjemena i po 20 g slatkog korijena i lista stolisnika, popari se litrom kipuće vode i nakon šest sati sta-

janja procijedi. Pije se tokom dana, umjesto vode.

Pomoć u zarastanju kostiju kod prijeloma: Ako se usitnjen korijen gaveza kuha u mlijeku dok se ne zgusne u kašu, dobija se sjajno terapeutsko sredsto kojim se oblažu mesta prijeloma ruke ili noge; preko toga se stave udlage sve se čvrsto poveže. Poslije 8 dana procedura se ponovi.

U slučaju da koža pod obloga pobijeli, na to mjesto stavljati zgniječeno lišće trputca, a kasnije kožase posipa prahom od zdrobljenog lišća kupine.

Čaj za liječenje bronhitisa: Korijen bijelog sljeza, korijen gaveza, cvijet diizme, list trpuca, list kadulje-sve po 5 grama, napraviti mješavinu i staviti u posudu te na to naliti pola litre bijelog kvalitetnog vina i 1 dl vode. Sve zagrijati i pustiti da kuha 10 minuta. Čaj procijediti i dodati 3 kašičice kestenovog meda. Pije se tri puta dnevno po jedna kašičica čaja.

Protiv proljeva: Koristi se čaj od 50 g gaveza, sjemena od dunje i 20 g metvice, što se popari s pola litre kipuće vode, poklopi, ostavi 8 sati stajati i zatim procijedi. Pije se umjesto vode.

Svi pripravci od gaveza ne smiju se pripravljati niti držati u željeznom niti limenom posudu!

Takođe, kod sušenja korijena treba paziti da se korijen ne upljesnivi, jer je tada neupotrebljiv i opasan!

ALOJA (Aloe vulgaris Lam.)



Aloe ferox je višegodišnja biljka u obliku drveta, jednostane stabljike, koja na vrhu ima skup debelih i mesnatih listova, koji su s naličja pokriveni žiljastim bodljikama, a u manjem broju i s lica. Cvate od od proljeća do ljeta.

Listovi su joj mesnati, blijedozeleni, na rubu pilasti, s dugim bodljama. Cvijet je crven i cjevast s šest latica, koji čine duge grozdove. Bere se cijelu godinu.

Za lijek se upotrebljavaju listovi zako što se iz njih cijedi sok. Zgusnut alojev sok je smeđa masa koja se prerađuje. Iz soka se dobiva tinktura, tablete, a danas još i alojev čaj.

Aloja djeluje na više načina:

- Imunistimulans (jača otpornost cjelokupnog organizma, učestvuje u prevenciji bolesti — raka, side, psorijaze, kolagenoze)
- Detoksikans (štiti i oslobađa od otrova, narkotika)
- Antioksidans (uništava i sprječava dejstvo slobodnih radikala)
- Djeluje anti virusno (u slučaju herpesa)
- I ma bakterocidno dejstvo (uništava bakterije)
- Ima fungicidno dejstvo (uništava gljivice — kandidu...)

- Adstrigent (pomaže u stezanju površine kože i sluzokože)
- Antiflogistik (ublažava upalne procese svih sistema)
- Laksativ (reguliše stolicu)
- Stimulans (pomaže u slučaju depresije)
- Antidijabetik (snižava nivo šećera u krvi)
- Adstrigent (pomaže u stezanju površine kože i sluzokože)
- Pomaže u slučaju alergija, zacjeljivanja rana i opekotina
- Koristi se za njegu zuba i usne šupljine (upala desni, paradentoza, afte)
- Jača srčani mišić, snižava nivo holesterola u kvi i krvni pritisak, te smanjuje učestalost napada angine pektoris.
- Pomaže u liječenju neuralgijija, išijasa i glavobolje. U kombinaciji sa kalcijumom djeluje i u slučaju osteoporoze.

Vrlo razrijeđen sok (alojeve kapi) je sredstvo koje podražuje želudac i jača ga. Na taj način i u iste svrhe se upotrebljava i alojevo vino. U većoj koncentraciji alojev sok djeluje i kao sredstvo za čišćenje. To je dobro i blago sredsto za čišćenje koje tek nakon 8-10 sati pokaže soju djelotvornost.

Alojev sok ili tablete uzimamo uveče ako želimo ujutro ili čak prijepodnevnim satima dobiti kašastu, ali ne prerijetku stolicu.

Za unutarnju primjenu aloja lako ali sigurno čisti crijeva već u dozi od 0,2-0,6 g.

Sok od aloje se nikada ne smije davati trudnicama kao sredstvo za čišćenje!

Isto tako se alojin sok ne smije uzimati duže vrijeme.

Ako su začepljeni žučni kanali-nedjelotvoran je.

U većim dozama od 8 grama može usmrtiti!

Za djecu ne dolazi u obzir nikako!

Aloja se ne smije uzimati ni kod plućnih bolesnika, jer uzrokuje krvarenje i druge poremećaje.

Aloja djeluje baktericidno. Primjenjuje se kod očnih bolesti, kroničnog artritisa, čira na želudcu i dvanaestercu.

Svježe odsječeni listovi mogu i pod nepovoljnim uslovima dugo sintetizirati biogene faktore.

Protiv hronično otekle jetre i poremećene stolice kuha se 5-10 minuta uvarak od ¼ - ½ lista, ili 2 g praška sa po jednom čajnom žličicom samljevenog komorača, zgnječenih boba borovnice, prosenice koliko stane na dva vrha noža, sve u ½ litre vode.

Protiv hemoroida, navale krvi u glavu, pluća i srce, ali i zakašnjele menstruacije, pomiješa se pra-

šak aloje koliko stane na vrh noža, sa po jednom čajnom kašičicom kantariona i stolisnika, rastopi se u vodi i pomiješa sa medom.

Ako se prašak aloje sa vrha noža popari sa 2 dl kipuće vode i kuha dok ne zakipi, pa se tom ohlađenom vodom ispiru upaljene i mutne oči, dolazi do ozdravljenja, a znak je što nakon ispiranja peku i svrbe.

Stare gnojne rane i čirevi čiste se i brzo zacjeljuju ako se jedanput na dan pospu debelim slojem alojeva praška, ili ispiru uvarkom od 1 čajne kašičice praška kuhanog 5 minuta u ½ litre vode. Dakle, ako se sok aloje pripravlja sa drugim biljjkama, djeluje postojanije.

Voda od aloja kao čist lijek i lijek za čišćenje nikad ne škodi ma gdje da dodje, u oko ili na rane.

GINKO (Ginko biloba)



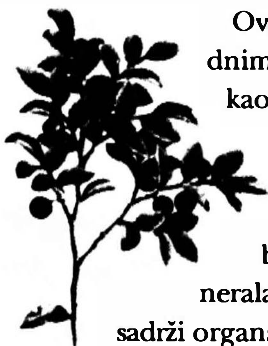
Ginko je ljekovita biljka koja se širom Europe upotrebljava u liječenju posljedica moždanog udara, uključujući probleme sa pamćenjem i ravnotežom, vrtoglavicu, te poremećen proces razmišljanja. Naime, ova ljekovi-

ta biljka pojačava dotok krvi u mozak.

Ginko pomaže i u smanjenju krhkosti kapilara, sićušnih krvnih žila koje se rasprostiru po cijelom organizmu, što pridonosi sprječavanju hemoragijskog moždanog udara.

Najčešće se koristi standardizirani ekstrakt ginka. Ovi ekstrakti se bez teškoće mogu kupiti u prodavnicama zdrave hrane i apotekama. Dozvoljena dnevna doza iznosi od 60 — 240 miligrama . u većim količinama ginko može izazvati proliv, razdražljivost i uznemirenost.

BOROVNICA (Juniperus communis L.)



Ova biljka raste u poluvlažnim i hladnim bukovim i četinarskim šumama, kao i na čistinama, u planini. Ljekoviti dijelovi biljke su list i plod (svjež i osušen). List sadrži oko 20 % katehinskog tonina, 18 % secera, arbutina, organske kiseline, dosta minerala i antocijana (biljni insulin). Plod sadrži organske kiseline, šećer, vitamin C i B, karotin, bojene materije i drugo.

Pravilno ubran list u proljeće smanjuje nivo šećera u krvi, i u tu svrhu se preporučuje mješavina je-

dnakih dijelova suhog lista borovnice i mahuna od pasulja. Suhi i lagano prokuhani plodovi, dobro su sredstvo protiv proliva, krvarenja hemoroida, crijevnih poremećaja, pijeska u bubregu. Svježe borovnice, čist sok i kompot od suhih borovnica poboljšava vid, naročito noćni (stimuliše stvaranje vidnog purpura), te je preporučljiv za kratkovidne i dalekovidne osobe. Piloti, vozači i drugi koji rade noću, redovno bi trebali da konzumiraju borovnicu.

Čaj od lista borovnice protiv crijevnih poremećaja: Jednu punu čajnu kašičicu osušenih i dobro isitnjenih listova preliti sa šoljom ključale vode, ostaviti poklopljeno 15 minuta, piti nezaslađen u gutljajima, 2 - 3 šoljice dnevno, ali ne sat prije i poslije jela.

Obična boronvnica je kod nas svugdje rasprostranjena, ali ne rađa svake godine.

Mnogo boba borovnice nalazimo samo na starijim grmovima, a tamo gdje ih ima, obično rastu u velikim količinama. Slobodno i bez straha možemo žvakati svježe bobe borovnice a tako i suhe. Biljka raste kao grm ili manje drvce, razgranato, vrlo uskih, zelenih iglica. Plod je crna, modrikastim prahom posuta "boba". Bobice dozrijevaju tek druge godine ujesen. Svi dijelovi borovnice imaju fini aromatični miris. Bobe su gorko — slatkastog okusa, a iglice gorke i smolaste

Cvate tokom ljeta, a za lijek se upotrebljavaju bobe, iglice, vrškovi grančica i samo drvo.

Plod borovnice ne smije se sušiti na suncu i umjetnoj toplini. Iglice i vrškovi se sabiru i suše na isti način kao i plodovi.

Zbog svog sastava bobice borovnice su česti sastojci biljnih mješavina ili se same upotrebljavaju u obliku oparka kao sredstvo za preznojavanje i jače izlučivanje mokraće. U većoj dozi mogu biti škodljive jer nadražuju bubrege.

Iz zrelih, zdrobljenih bobica destilacijom se pomoću vodene pare dobivaju eterična ulja.

Čaj za odstranjivanje kamenca i pijeska iz jetre i bubrega: Dvije velike kašike zdrobljenih boba preliju se s ½ litra kipuće vode, ostavi se odstojati pola sata i zatim procijedi. Čaj se pije po sedam dana u mjesecu, svaka tri sata mala čašica. Nakon toga napravi se prekid od 21 dan, pa se postupak može ponoviti.

Ne koristiti u slučaju upale bubrega!

Čaj za liječenje oteklih zglobova: Veliku kašiku mješavine jednakih dijelova borovnice, celera i abdovine popariti s 2,5 dl kipuće vode, procijediti i piti tri puta dnevno po manju čašicu poslije jela.

Kupke protiv reume: ako se mladice, vrhovi grančica — 24 sata moče u hladnoj vodi, pa zatim kuhaju 1,5 — 2 sata dobiva se uvarak za kupke protiv reume i išijasa.

Oblozi od kuhanih boba rastjeruju otekline i liječe kožne osipe.

Korisno je svako jutro i svaku veče popiti po jednu kašičicu svježeg soka od borovnice za ublažavanje tegoba želudca i pomaganje cijelom organizmu, te kod ljudi koji mnogo sjede.

PELIN (Artemisia absinthium L.)

Pelin je biljka sa razgranatom stabljikom koja naraste do jedan metar.stabljika je okrugla s perasto raazdijeljenim listovima. Cvate u grozdu sitnim sunovratim glavicama. Koriste se cvijetni vršci s listićima, koji se beru dok se pelin još nije potpuno rascvjetao, a lišće u jesen, suši se u hladu 2 -6 nedjelja, a odabire dvogodišnja biljka.

Izvanredno je sredstvo za čišćenje krvi i jačanje želudca. Upotrebljava se u liječenju loše probave, nadimanja, prejake spolne nadraženosti, slabog apetita, podrigivanja, žgaravice, glista, bolesti jetre, slezene, bubrega, osipa.

Koristi kod izmjene tvari u organizmu, debljine , šećerne bolesti, duševnih smetnji koje imaju dublji uzrok u neredovitom radu probavnih organa, smetnje u radu jetre, žuči, slezene i ženskih spolnih organa.

Pelin sadrži od aktivnih tvari u eteričnim uljima keton tujon koji je u većoj dozi otrovan, jer izaziva tetanusne grčeve i psihičke poremećaje, pa pripravci od samog pelina ne smiju se piti duže od 4 — 6 nedjelja.

Čaj za liječenje bolne i grčevite menstruacije: 20 g listova pelina i isto toliko vrbove kore, te 10 cikorije — trave usitniti i dobro pomiješati. U 1 litru proključale vodestaviti 10 g mješavine od gore navedenih trava, kuhati poklopljeno 2 minute, kad se čaj ohladi dodati 5 kašičica meda i dobro promiješati. Procijediti i piti po 1 dl svaka dva sata.

Pelinovo ulje, dobiva se ekstrakcijom od nerascvjetanih cvjetova. Uzima se 3 puta dnevno po 10 kapi prije jela, kod bolesti jetre, slezene, grušanja krvi, ženskih bolesti, te jačanja želudca.

Tinktura od pelina: 50 grama pelinovog cvijeta moči se u pola litre konjaka 14 dana, a zatim odfiltrira. Uzima se po 30 do 60 kapi triput dnevno, ili jedna kafena kašičica tinkture 2 puta dnevno. Ta tinktura otklanja bolove i mučninu, pa se može koristiti na putovanjima.

Protiv jakog mršavljenja uzima se ujutro 20 — 30 kapi pelinove tinkture, pola sata prije jela.

KUPINA (Rubus frukticosus L.)



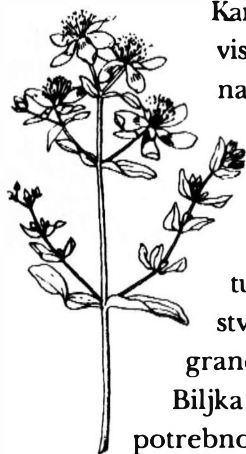
To je grm dugačkih, ravnih ili kao luk savijenih grana punih jakog trnja. Neki podrobniji opis nije potreban, osim da ima bijeli cvijet, ponekad svijetloružičast, koji cvate u kitama. Plod je crna ukusna boba. Za liječenje se koristi praktički čitava biljka: korijen, list, cvijet i plod. Korijen i mladi listovi sa vršikama se beru u proljeće i jesen, cvijet za vrijeme cvatnje, od maja do avgusta, listovi se beru još dok su mladi, a plodovi zeleni ili potpuno zreli, crni, krajem ljeta.

Pripravci od lista kupine (čajevi i ekstrakti) imaju nekoliko ljekovitih djelovanja, prije svega u liječanju probavnog i crijevnog trakta. Čaj od lišća kupine se preporučuje pri krvavim prolivima dojenčadi i male djece, odnosno za saniranje svih upala u crijevima.

Čaj za čišćenje: dva dijela (po 10 g) lista kupine i koprive, te jedan dio (5 g) lista bazge i lista maslačka. Čaj se priprema kao oparak: kipućom vodom se prelije droga.

Čaj za trudnice: dva dijela lista maline, jedan dio lista kupine i stolisnika, te malo kore cimeta. Čaj se takođe priprema kao oparak. Pije se dvije šoljice dnevno.

KANTARION (Hypericum perforatum)



Kantarion ili gospina trava je 30 — 70 cm visoka trava, uspravne stabljike. Listovi nasuprotni, jajasto tupi, glatki s puno peteljki. Jako razvijeni zlatnožuti cvjetovi tvore cvatove. Biljka ima svojstven miris, opor gorak i aromatičan okus. Bere se u julu i avgustu kada i cvate. Upotrebljava se prvenstveno cvijet, te lišće, odnosno vršne grane u cvatu. Suši se u hladu.

Biljka ima fotosenzibilno djelovanje, pa je potrebno odmah na početku primjene upozoriti pacijenta da se ne izlaže suncu da mu se ne bi upalila koža, a jedna od nuspojava pri izlaganju suncu je natečenost usnica.

Najviše se upotrebljava **ulje od gospine trave**, koje se najviše koristi u liječanju rana, ali i za unutrašnju upotrebu. Ulje se stavlja na rane koje teško zacjeljuju, na starije opekline, a isprobano i dokazano kod zubara, prilikom vađenja zuba, rane bolje zacjeljuju ako se u njih stavi tampon namočen u ulje gospine trave.

Kantarionovo ulje je djelotvorno i za utrljavanje pri reumatskim oboljenjima i neuralgijama, a i pri

krvarenju, ako se ozlijedimo. Ulje gospine trave djeluje i kao bbalzam za otekline, rane, giht i iščašenja. Najbolje je sredstvo za sprečavanje stvaranja rana od ležanja kod bolesnika i starijih ljudi.

Ulje gospine trave može se sa uspjehom u kombinaciji sa drugim lijekovima koristiti za liječenje čira na želudcu — treba svaki dan na tašte popiti po jednu žlicu ulja. Liječenje se mora provoditi najmanje 4 — 6 nedjelja, neprekidno, a ponekad i 2 mjeseca, pa i duže.

Za liječenje depresije dobar je i sok od gospine trave, a treba ga piti najmanje po dvije kašičice 3 puta dnevno od tri do šest mjeseci.

Čaj od lišća i cvjetova koristi se za liječenje jetre, ako je natečena, spriječava nakupljanje sluzi u plućima, llijeći mjehur, pogotovo ako se ne može zadržavati mokraća pomaže čaj koji se priprema od tri velike kašičice kantariona, prelivenog s jednom litrom kipuće vode, pa se ponovno stavi na vatru i čim ponovno provrije ukloni s vatre i procijedi. Pije se tri puta dnevno po jedna šoljica prije jela.

Osnovni recept za čaj: u uzavrelu vodu (2dl) stavi se 1 kašičica sitno izrezane droge, skine s vatre, poklopljeno ostai 10 — 15 minuta i pije se tri puta dnevno kod gastritisa, čira na želudcu, proljeva, kod bolesti jetre, žutice, upale mokraćnog mjehura, nervnih bolesti, glavobolje, bubrežnih bolesti, menstru-

alnih tegoba, slabokrvnosti u kombinaciji sa drugim travama i lijekovima, kašlja i dr.

ORAH (Juglans regia)



To je listopadno drvo do 30 m visine i do oko 1- 2 metra debljine, sa dosta rijetkom, široko ovalnom do okruglastom krošnjom. Kora je tamnosiva, do oko 2 cm debela, u početku glatka, kasnije uzduž raspucana. Listovi su neparno perasti, 20 — 40 cm dugi, sa 3 — 11 listića, sjajnozeleni i imaju karakterističan miris.

Plod je okrugao, najprije zelen, zatim crn, a u njemu je koštunjava ljuska i jestiva jezgra.

Bere se mlado lišće u proljeće a plod u jesen.

Mlado lišće se odmah suši bez prevrtanja.ozlijeđeni, otpali ili ujesen ubrani listovi se ne koriste. Svježe je lišće aktivnijeod suhog.

Orah se koristi kao lijek za različite probleme sa žlijezdama, uključujući i tegobe izazvane oboljenjem štitne žlijezde. U jednom istraživanju svježi sok od zelenih oraha udvostručavao je nivoe tiroksina. Ukuhan sok od od zelenih oraha pripremljen tako što se orasi kuhaju oko 10 minuta, uticalo je na po-

većanje nivoa tiroksina za najmanje 30 %. Orahe treba jesti u velikim količinama, a može se koristiti i ulje oraha kao aromatični dodatak prelivima salata.

Čaj od orahova lista preporučuje se kao sredstvo za čišćenje krvi, protiv šećerne bolesti i žutice uz dodatak meda.

Za liječenje upale ždrijela: Priprema se čajnni oparak od 100 grama orahova lista koje se prelije s 1 litrom kipuće vode, te se nakon hlađenja tim oparkom ispere i grglja ždrijelo. U pučkoj medicini čajni oparak preporučuje se i kao oblog, za liječenje upalnih procesa na očnim kapcima, a njime se i masira vlasište jer sprječava ispadanje kose.

Kupke u čaju: Kupke od 1,5 kg orahovog lišća kuhanog u 10 litara vode jačaju organizam, naročito slabunjave djece djece, a pomažu i kod lučenja loših sokovs iz tijela, te kod osipa. Voda mora biti zagrijana na 35 stupnjeva.

RUSOMAČA (Capsella bursa pastoris)

Rusomača (čobanska torba, gudomok, goramuk, skrižan...) je dvogodišnja biljka vretenastog korijena i uspravne stabljike koja dostiže visinu do 40 cm. Zbog ljekovitih svojstava, koristi se cijela biljka, cvi-



jet, listovi i komušnice.

Nakon branja suši se u hladu, zatim se sitno isiječe i pohranjuje u tamne staklene posude. Rusomača cvjeta od proljeća do kasne jeseni. Raste svuda jer je korovska biljka, najčešće po naseljima, pored torova i po obrađenom i neobrađenom zemljištu, od nizijskog do planinskog pojasa, a može se uzgajati i u vrtovima. Rusomača je biljka bez mirisa, pomalo ljutog ukusa zbog prisustva sumpornih heterozida.

Sadrži organske baze tiraimin, holin i acetilholin, vjerovatno kao proizvod razlaganja nedovoljno poznatog i hemijski nepostojanog alkaloida. Ima malo sumpornih i flavonskih heterozida, inozitola, tanina, raznih organskih kiselina, vitamina C, i drugih sastojaka.

U narodnoj medicini koristi se i svježa i sušena biljka. Može se prikupljati tokom cijele godine, ali je ipak najljekovitija u proljećnim mjesecima.

Još u srednjem vijeku bila je poznata kao veoma korisna ljekovita biljka jer djeluje na zaustavljanje krvarenja, protiv krvavog mokrenja, kod prejake menstruacije...

Ona steže krvne sudove, te se zbog toga koristi **za zaustavljanje krvarenja želudca, crijeva, nosa i rana,**

te bubrega, pluća i materice. Rusomača sadrži materiju koja djeluje na ritmičko skupljanje muskulature materice i na peristaltiku crijeva, te se koristi kao sredstvo za pospješivanje trudova i olakšavanje porođaja, zatim za ubrzavanje rada lijenih i sporih crijeva jer reguliše stolicu. Ljekovito dejstvo ispoljava i u regulaciji krvnog pritiska, i visokog i niskog.

Sok od svježe rusomače: Iz svježe oprane biljke istisnuti sok u čašu i dodati malo meda. Ako se svakog sata popije gutljaj ovog soka, zaustaviće se krvarenjnekoliko kapi soka ukapati u nos radi ublažavanja krvarenja iz nosa.

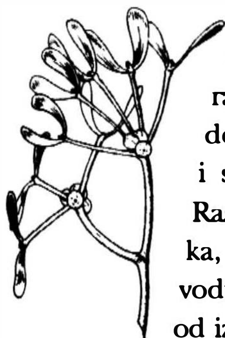
Oblozi od rusomače: Dobro oprati proizvoljnu količinu rusomače, sitno je izgnječiti dodajući malo vruće vode, izmiješati u vruću kašu.

Smjesu staviti u čistu lanenu ili pamučnu krpu, preklopiti da se dobije oblik obloga, položiti na bolno mjesto izazvano proširenim venama.

Ostaviti oblog da stoji 5 minuta, a postupak se može ponoviti još nekoliko puta u određenim vremenskim razmacima u toku dana.

Za liječenje obilne i produžene menstruacije: 3 velike kašike mješavine od po 30 grama rusomače, 30 grama troskota, 20 grama kamilice i 20 grama lista bijele imele popariti sa 4 dl ključale vode. Poklopiti i nakon 2 sata procijediti. Pije se toplo, ujutro i uveče po šoljica.

IMELA BIJELA (Visum album)



Bijela imela (lijepak, visk, višće) je zanimljiva biljka. To je ustvari poluparazit koji svu hranu ne uzima od svog domaćina, već uz pomoć zelenila u lišću i svjetlosti gradi vlastite organske tvari. Raste u krošnjama hrastova, breza, jabuka, pa i crnogorici. Od domaćina dobiva vodu i u njoj rastopljene minerale. Zato je od iznimne važnosti sa koje vrste drveća se uzima imela kao lijek! Imela s jabuke i jele je otrovnija od one s topole.

Na mjestima gdje se grane račvaju razvijaju se maleni, zelenkasti, jedva primjetni cvjetovi iz kojih se kasnije razviju bijeli plodovi.

U plodovima je ljepljiva gusta sluz kojom se plod prihvaća za druge grane kada ga tamo prenesu ptice.

Plodovi su otrovni kao i cijela biljka — u predoziranju!

Ako djeca i kušaju plodove, neće im biti ništa, jer su tako neprijatnog okusa da ih sigurno neće jesti.

Imelu ne koristimo samo zbog stare tradicije, već uistinu zbog njezinc ljekovitosti, koja pomaže u mnogim bolestima, a i dalje se istražuje njezino djelovanje za liječenje raka i AIDS-a.

Čaj protiv ateroskleroze: Uveče dvije velike kašičice listova imele staviti u 4 dl hladne vode, ujutro pripremiti oparak: 1 velika kašičica cvijeta nevena, 1 velika kašičica korijena jaglaca i 1 velika kašika podanka pirike. Nakon pola sata pomiješati ocijeđene čajeve i piti svaka 3 sata po 1,5 dl čaja. Tjedana. Terapija traje dosta dugo: 6 — 12 korisno je ponoviti trezman nakon 4 nedjelje prekida. Usput se može liječiti peludna hunjavica.

Razdražljivi ljudi trebaju za smirivanje želudca uzimati natašte prašak imele kolliko stane na vrh noža, s malo mlijeka ili s vodom. I ovdje je najbolja imela sa hrasta. Najveća dnevna dozvoljena doza je jedan gram!

Prašak: kod povišenog krvnog pritiska, smetnji srca, klimakteričnih tegoba, za podsticanje na rad gušterače, regulacije stolice, nesanice i protiv šumova u ušima prašak osušene i istucane biljke ili lišća uzima se dvaput dnevno (količina koja stane na vrh noža) s vodom ili u jelu.

NEVEN (Calendula officinalis)

Neven ili žutelj je poznata baštenska ukrasna biljka. Od nevena se sakupljaju samo jezičasti narandžasti cvjetovi. Treba ih pažljivo sušiti: u tankom slo-



ju, u hladovini, da zadrže svoju prirodnu boju.

U cvijetu nevena ima etarskog ulja, saponina, gorkih i drugih sastojaka.

Narandžasta boja potiče od karotena i drugih pigmenata.

Od nevena se spravljaju lijekovi- za spoljašnju i za unutrašnju upotrebu. Spolja on liječi razne ozljede, čireve, zapaljenje kože i sluzokože itd.

Upotrebljava se u obliku jakog odvara za obloge i za ispiranja. Posipa se i u obliku sitnog praha ili se prah od nevena izmiješa s nekom mašću ili zejtinom i načini ljekovit mehlem.

Za unutrašnju upotrebu sprema se odvar od nevena koji se pije radi preznojavanja u slučaju nazeba, kao blago sredstvo protiv bolova i grčeva u organima za varenje, za bolje lučenje žuči i dr.

JAGODA (Fragaria vesca)

Jagode rastu na malom bilju bilo u baštama bilo u šumi.

Jednako su ljekovite jagode koje se uzgajaju u baštama kao i one koje rastu u šumama.

Čestom upotebom jagoda u jelovniku može se



izliječiti od kostobolje, reumatizma, nadimanja, zatvora i drugih unutrašnjih problema.

Sok od jagode se koristi u liječenju vrućice. On se priprema tako što se pripremi oko 200 grama jagoda i dvije kašičice šećera, sve dobro promiješa i oko pola sata na vatri kuha u dobro zatvorenom staklenom sudu.

Čaj od lišća jagoda protiv bolesti stomaka, žuči i mokraćnih kanala:

Ovaj čaj se priprema kao i drugi čajevi, naime, prvo se prokuha voda, pa se u istu potopi desetak listova jagoda. Poklopi se i ostavi deset minuta, nakon čega se procijedi i onda toči te pije sa šećerom ili medom.

ZOVA (Sambucus nigra)



Zova (zobika, baza, bzovka) je biljka koja najviše raste na vlažnim i zapuštenim mjestima po naseljima i oko njih.

Beru se cijele gomile cvjetova čim počnu cvjetati. Nanižu se na kanap i

podignu se na police kako bi se dobro osušili.

U zovinom cvijetu ima glikozida koji izazivaju znojenje, zatim flavonskog glikozida ruzina, tanina, malo etarskog ulja, smole, šećera, organskih kiselina, mineralnih sastojaka i dr.

Čaj od zove sa medom za liječenje otežanog disanja. Staviti 300 ml vode da prokuha i dodati 10 grama osušenog cvijeta zove, poklopiti i ostaviti da odstoji petnaestak minuta. Nakon toga služiti sa medom i piti redovno svaki dan po dvije šolje.

ĐUMBIR (Zingiber offficinale)

Đumbir (imber, ingver ili ginger) je puzajuća trajnica koja naraste 1 — 1,2 metra. Ljekovitost đumbira je u njegovom debelom, aromatičnom i kvrgavom korijenu, iz kojeg izbijaju stabljike koje nose duge, uske, kopljaste listove. Rijetko se javljaju sterilni, bijeli cvjetovi.



Đumbir je poznat već hiljadama godina u Kini i Indiji, gdje raste samoniklo.

Koristi se svjež, sušen, mljeven ili u prahu, ukiseljen ili ušećeren. Sluši

kao dodatak juhama, varivima, jelima od ribe i piletine. Ovdje de više koristi svjež dok se u slatkim jelima, pecivima i kolačima koristi sušen ili mljeven tj. u prahu. Od njega se takođe prave bezalkoholno pivo, sirup, sok i čaj.

Đumbir je inače po ukusu ljuti začin, sličan papru te se može koristiti i kao njegova zamjena.jako grije pa je prvenstveno začin za hladne dane.smatra se afrodizijakom, a zasigurno je i prirodno sredstvo protiv upala.

Upotrebljava se kao prevencija prehladama ali se ne koristi kod temperature odnosno kada je proces počeo.

Koristi se i kod artritisa, bursitisa te ostalih mišićno — koštanih problema.

Jako je dobar i za ženske probleme kada se rade oblozi od đumbira, a može i u kombinaciji sa masažom.

Čaj od đumbira: ½ čajne kašičice naribanog korijena 15 — 20 minuta namakati u šoljici kipuće vode, procijediti i po želji zasladiti medom ili jednu kašičicu đumbira u prahu na 2 dl kipuće vode poklopiti i nakon 5 — 10 minuta piti. Najbolje je zasladiti medom.

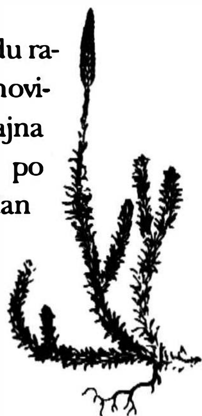
Čaj od đumbira se pokazao kao dobar lijek u liječenju prehlade.

Energetski napitak: Za ovaj napitak je potrebno ½ čajne kašičice sitno naribanog svježeg đumbira, ½ čajne kašičice lanenog sjemena, ½ čajne kašičice bučine sjemenke i po ukusu meda.

Sve navedeno potrebno je dobro umiješati, dodati negaziranu mineralnu vodu, sok od jednog limuna, grejpa i naranče. Može se naribati svjež đumbir 1/3 a 2/3 meda umiješati i staviti u hladnjak te ujutro uzeti jednu kašičicu sa sokom 1 limuna u mineralnu vodu ili čaj, a može se staviti i u jogurt.

Ovo je jedno jako energetsko piće i u pravilu ga uvijek treba koristiti tokom jutra.

CRVOTOČINA OBIČNA
(Lycopodium clavatum)



Crvotočina obična naziva se u narodu različitim imenima: prečica, zmijina mahovina, lisiččjek, vučija noga, prašuljica. Trajna zimzelena biljka slična mahovini puzi po šumskom tlu u obliku vriježa dugih jedan do dva metra sa sitnim, tankim korijenčićima.

Iz vriježa rastu razgranate stabljike duge sedam do deset centimeta-

ra, vrlo meke na opip, slične resama samo s mekšim i gušćim lišćem.

Četvorogodišnja biljka razvija ljeti žute klasiće, čiji cvijetni prah se naziva lisičjekovim brašnom. To se brašno koristi za homeopatsko liječenje vlažnih **kožnih osipa.**

Cvotočina obična je ljekovita billjka koja sadrži radij, a po njezinim velikim, konopastim vriježama i žutom cvijetnom prahu njezinih klasića lako ju razlikujemo od ostalih vrsta mahovine. Raste samo iznad 600 metara nadmorske visine na sjevernoj strani visokih šuma i i šumovitih obronaka. Nakon sječe drveća biljka požuti i konačno posve nestane, jer se pod dejstvom sunčeve svjetlosti njezina životna snaga gubi.

Oboljelim **od gihta (ulozi) i reumatskih bolesti** čak i onda kad su se već pokazale **promjene na zglobovima**, kao i kod **hroničnog zatvora stolica i hemoroida** toplo preporučujemo čaj od crvotočine.

Osobe koje imaju proliv smiju samo s najvećim oprezom piti taj čaj, jer se inače mogu pojaviti crijevni grčevi. Crvotočinu ne smijemo nikada kuhati, nego samo preliti ključalom vodom. Čaj se takođe koristi kod svih oboljenja **mokraćnih i spolnih organa, bolova i otvrdnuća testisa, kod nastajanja bubrežnog pijeska i bubrežnih grčeva.** Crvotočina je nezaobilazna kod

upale jetre, pojave bolesnih izraslina na vezivnom tkivu jetre, čak i kad su oboljenja već zločudna. U procesu ozdravljenja omogućuje brz povrat snage.

Suprug moje starije poznanice patio je godinama od **teške noćne astme**, koja je liječena kao srčana astma. Bivalo mu je stalno gore dok jednog dana nije ponovo posjetio liječnika: "ako odmah ne prestanete raditi, umrijet ćete za osam dana!" liječnik ga je uputio u bolnicu. Od njegove žene sam saznala da ima otvrdlu jetru (cirozu jetre) u zadnjem stadiju. S cirozom jetre ruku pod ruku ide teška noćna astma.nakon nekog vremena čovjek je pušten kući kao neizlječiv. Na moj savjet je žena nabavila crvotočinu, koja je vrlo brzo pomogla. Nećete li i Vi također smatrati čudom kad Vam kažem da se njezin muž već nakon prve šoljice čaja od crvotočine riješio teške noćne astme što ga je godinama mučila.

Ako u vašem krugu znalaca postoji netko tko boluje od **ciroze jetre**, čak i onda kad slučaj izgleda beznadan, ohrabrite ga i uputite na radijem bogatu crvotočinu, tako vašnu u pučkoj medicini. Čak i ljudima koji boluju od zloćudnih oboljenja jetre, crvotočina može darovati život.

Za vrijeme naučnog putovanja što sam ga poduzela s jednom malom grupom po Gornjoj Austriji upozorila sam svog pratioca, botaničara dr Brunu Weinmeistra, na ljekovitu moć crvotočine u slučajevima ciroze i raka jetre. Nakon toga mi je ispričao sljedeću zgodu: kao mlad student lutao je s nekolicinom prijatelja po planini. Na putu do kolibe našao je među klekovinom grančicu crvotočine, koju je nestašno ovio oko šešira. Jednog njegovog druga je iznad kolibe uhvatio grč u nozi i to tako jak, da mu je savio nogu u koljenu.

Uzaludno su mu pokužavali pomoći. Mladi Weinmeister je uzeo grančicu crvotočine sa šešira i njome omotao zgrčenu nogu od dolje prema gore. Noga se vidljivo vratila u pravi položaj. Pomislio je da se radi o slučaju. Grč bi možda popustio i bez crvotočine. Na povratku je nabrao pregršt crvotočine za svoju domaćicu koja je patila od **grčeva u listovima**. Odmah po upotrebi crvotočine domaćici su prestali grčevi. Nakon nekoliko godina dr Weinmeister je o toj zgodi razgovarao s liječnikom specijalistom. Od njega je saznao da je crvotočina bogata radijem. Od tada su mnogi ljudi s grčevima u nogama i listovima izliječeni uz pomoć jastuka napunjenih crvotočinom.

Jedna je poznanica primljena u bolnicu jer više nije mogla mokriti. Nadlaktica joj je već bila jako natečena.

Kada je napustila bolnicu njezino stanje je bilo isto. Srećom sam kod kuće imala crvotočinu, jer je moja tada 86-godišnja svekrva imala grčeve u listovima. Moja pretpostavka da bi se kod moje znanice moglo raditi o grču u mjehuru se potvrdila, jer kad sam joj pružila vrećicu s osušenom crvotočinom blizu mjehura, nakon dvije minute ponovo je mokrila. Tu vrećicu s osušenom crvotočinom držala je još nekoliko dana u blizini mjehura. Nakupljena voda u nadlaktici polako je nestajala.

Sama sam godinama patila od **visokog krvnog pritiska**. Najčešće on nastaje usljed prejakog rada bubrega. Preko noći sam stavila vrećicu napunjenu crvotočinom u blizini bubrega. Sljedeći dan je moj krvni pritisak pao od 200 na 165. od tada s vremena na vrijeme vrećicu napunjenu svježom crvotočinom stavljam u predio bubrega.

Kod ratnih rana i ozljeda u nesrećama često ostaju ožiljci koji uzrokuju grčeve. Vojni invalid je na leđima imao tako velik ožiljak da se u njega mogla staviti ruka. Taj mu je ožiljak uvijek nanovo prouzrokovao bolne grčeve kojih je posljedica bila izbijanje znoja po cijelom tijelu. Bolovi su se šitili sve do kože na glavi. S jastucima punjenim crvotočinom i njezinim kupkama oslobodila sam tog čovjeka tridesetogodišnjih muka.

Brašno crvotočine, koje se u nekim apotekama može dobiti u obliku spora pomaže kod teških bolesnika, koji imaju **rane od ležanja (dekubitus),** one zacijele vrlo brzo. Pospemo brašno oprezno i dobro raspršeno na otvorena mjesta. Najčešće već nakon prve primjene nastupi vidno olakšanje.

Kad ste s ljekovitim biljem tako duboko povezani kao ja i postižate velike uspjehe nalik na čuda, morate pomisliti na to da nam sve to pred noge podastire naš Stvoritelj. Nažalost mnogi ljudi se s dužnim poštovanjem prema tome ne odnose i ne osjećaju svemoć neba.

Način upotrebe:

Priprema čaja od crvotočine: Punu čajnu kašičicu cvotočine prelijemo s ¼ litre kipuće vode, samo kratko ostavimo da stoji. Gutljaj po gutljaj dnevno pijemo samo jednu šoljicu i to ujutro natašte, pola sata prije doručka. Kod ciroze, kao i kod zloćudnih oboljenja jetre dnevno pijemo dvije šoljice čaja.

Jastuk s crvotočinom: S osušenom crvotočinom (uzmemo, s obzirom na veličinu mjesta zahvaćenog grčevima, 100, 200 ili 300 g) napunimo jastuk i stavimo preko noći na bolno mjesto s grčevima. Takav je jastuk djelotvoran cijelu godinu.

DIVLJI LUK (Allium ursinum)



Prvim navjestiteljima proljeća pripada i divlji luk, nazvan također i medvjeđi luk, sremuš, šumski luk. Otvorenozeleni, šiljasti sjajni, listu đurđice slični listovi izbijaju iz duguljaste lukovice, obavijene bijelom prozirnom kožicom. Glatka svijetlozelena stabljika s bijelim glavičastim cvatom naraste do 30 cm visine. Divlji luk raste samo na humusom bogatim vlažnim livadama, sjenovitim i močvarnim cvjetnim livadama, ispod grmlja, te bjelogoričnim i planinskim šumama.

Jak miris po češnjaku osjeti se prije no što biljku ugledama. Taj mu je miris također donio ime "divlji češnjak" i sa sigurnošću iskjučio zamjene s listovima đurđice ili otrovnog mrazovca. U rano proljeće brojne su bjelogorične šume na močvarnim riječnim obalama pokrivene svježim, zelenim lišćem divljeg luka. U njemu je skrivena velika ljekovita moć i priča se, da ga traže i medvjedi nakon svog zimskog sna, da njime pročiste želudac, crijeva i krv. Divlji luk ima u biti osobine češnjaka, ali je mnogo ljekovitiji. Zbog toga je posebno dobar za **pročišćavanje organizma i poboljšavanje hroničnih kožnih bolesti.**

Kako osušeni listovi brzo gube svoju ljekovitu moć, za pročišćavanje organizma upotrebljavamo svježe listove. Možemo ih sitno narezane posuti na hljeb namazan maslacem, ili ih fino isjeckane koristimo kao začin. Takođe ih možemo praviti kao špinat ili salatu.

Divlji luk jako dobro djeluje na **želudac i crijeva**. Veoma je djelotvoran kod **akutnih i hroničnih proljeva i onda kad su oni povezani i s nadimanjem i grčevima**, bolji je pak od tvrde stolice, ako je ona uzrokovana unutrašnjim grčem ili lijenošću crijeva. Nametnici, čak i obične gliste, nestanu nakon nekog vremena ako koristimo divlji luk. S poboljšanjem rada crijeva nestanu i one tegobe koje se rado pojavljuju u starijih ljudi ili prekomjernih jelaca, zbog lijenih ili prepunih crijeva.

Popuštaju želudčanim tegobama prouzrokovane srčane smetnje, nesanica, vrtoglavica, pritisak u glavi ili gušenje. Previsok pritisak se polako snižava.

Svježi upotrijebljeni listovi pročišćuju bubrege i mjehur i pospječuju mokrenje. Rane koje teško zacjeljuju, valja namazati svježim sokom divljeg luka i brzo će zarasti. Pomaže i kod oboljenja srčanih krvnih žila.

Divlji luk je nedovoljno cijenjen kao lijek za čišćenje krvi, najbolje rezultate daje u liječenju hronično nečiste kože. Nijedna biljka na zemlji nije tako

djelotvorna u pročišćavanju želudca, crijeva i krvi. Mladi ljudi bi procvjetali kao ruže i razvili se kao smrekine šišarke na suncu kada bi u svom jelovniku često koristili divlji luk.

Način upotrebe:

Kao začin: Svježe listove divljeg luka nasjeckamo sitno kao vlasac ili peršin i pospemo po hljebu, juhi, umaku, salati i mesnim jelima.

Kao salata: Svježe listove divljeg luka isiječemo sitno i pomiješamo sa dosta nemasne pavlake i služimo hladno.

VELIKA KOPRIVA (Urtica dioica)

Još neka narodna imena: kopriva obična, žara, žarnica, žegavica, pitoma kopriva.

Jedan je liječnik u radijskom predavanju upozorio na to da se kopriva ubraja među najljekovitije biljke za koje znamo. Kada bi ljudi znali koliko je ona ljekovita uzgajali bi samo koprive. Kopriva je počevši od korijena, preko stabljike i listova sve do cvjetova ljekovita.

Nekoć sam poznavala majku sedmoro djece koja je od rođenja zadnjeg djeteta imala **ekceme**, te sam joj savjetovala da pije čaj od koprive. Za kratko vrijeme

ekcem je nestao a istodobno i **glavobolja** koja je s njim bila povezana. Kako kopriva spriječava stvaranje bubrežnog i mokraćnog pijeska, naslutila sam da je u ove žene kod rađanja zadnjeg djeteta došlo do poremećaja funkcije bubrega, te sam joj savjetovala koprivin čaj. Uz oboljenje bubrega često se javljaju jake glavobolje. U najkraćem roku nestali su i ekcem i glavobolja. Kako ekcemi većinom imaju unutrašnji uzrok, liječimo ih biljem koje pročišćuje krv.



Najbolja ljekovita biljka za čišćenje i ujedno tvorbu krvi je kopriva. Dobro djeluje na **gušteraču**, a čaj od koprive **snižava nivo šećera u krvi**. Isto tako liječi oboljenja i upale mokraćnih puteva te s bolesti prouzrokovan zastoj mokraće. Istodobno **pospješuje probavu**, pa je preporučljiva za proljetno čišćenje.

Otkad znam koliko je kopriva ljekovita, navikla sa m u projeće s mladicama i ujesen nakon otave, kad posvuda ponovo rastu mladice, provesti četverotjednu terapiju s pijenjem čaja. Ujutro pola sata prije doručka natašte popijem jednu šoljicu a jednu do dvije šoljice u gutljajima tokom dana. I čaj prije doručka

valja piti gutljaj po gutljaj radi boljeg djelovanja. Nakon jedne takve terapije osjećam se izuzetno dobro i uvijek mi se čini da mogu uraditi triput više no obično. Moja porodica i ja već godinama ne tročimo lijekove a ja se osjećam gipko i mladalački. Čaj uostalom nema loš ukus. Narodna mediciina preporučuje višetjednu terapiju pijenja čaja od koprive kod oboljenja jetre i žuči, slezene, štovišc i kod tumora na slezeni, katara želudca i dišnih organa, kod grčeva i čira na želudcu i čira na crijevima, te oboljenja pluća.

Kako bismo sačuvali dragocjene ljekovite tvari koprivu samo oparimo. Preventivno se cijelu godinu pije jedna šoljica čaja od koprive dnevno. Kod virusnih i bakterijskih oboljenja takođe odlično pomaže.

Od određene dobi snizi se u tijelu količina željeza. Usljed toga se javljaju umor i iscrpljenost, čovjek se osjeća starijim i nesposobnijim. U takvom slučaju možemo s najboljim uspijehom koristiti svježu koprivu bogatu željezom. Ona nam pomaže da prebrodimo najveće teškoće.

Kod vodene bolesti kopriva pomaže jakim odvajanjem vode. Sa svojim krvovornim tvarima **liječi blijedilo, slabokrvnost, anemiju i druge teške bolesti krvi**. Zajedno s ostalim ljekovitim biljem koprivu uspješno koristimo i u **liječenju leukemije.**

Kopriva smanjuje **osjetljivost za prehlade** i pomaže pri **kostobolnim reumatskim oboljenjima.**

Nedavno sam upoznala 50-godišnju gospođu, koja je zbog svoje **rijetke kose** morala nositi vlasulju. I ostaci kose bi joj tako potpno propali. Savjetovala sam joj da pere kosu u vodi prokuhanoj sa svježom koprivom i dodatno u vodi prokuhanoj s korijenom koprive. Poslušala je moj savjet i iz tjedna u tjedan se moglo vidjeti kako se kosa oporavlja i postaje gušća. Posebno korisna za svaku kosu je tinktura od koprive koju svatko sam može pripraviti od korijena koprive izvađenog u proljeće ili ujesen.

Svaki grč, ma gdje se pojavio, nagovještava **smetnje u prokrvljenosti.** U tom slučaju preporučuje se pranje i kupke s ekstraktom koprive. To vrijedi i u slučaju suženja srčanih žila. Gornji dio tijela nagnemo preko kade i operemo s mlakim koprivinimuvarkom osrčje i lagano masiramo.

S veseljem uvijek nanovo slušam kolko je mnogo ljudi osjetilo ljekovitu moć koprive na svojoj koži. Tako mi je nedavno pisala jedna žena koja je mjesecima svakodnevno pila čaj od koprive. Ne samo da je uprkos teškog svakodnevnog rada nestala svaka iscrpljenost i umor, nego je također i zagnojeno kurje

oko, koje joj je prouzrokovalo bolove sve do stegna, ali za čije se odstranjenje operativnim putem zbog prevelike zauzetosti poslom nije mogla odlučiti, nestalo, isto kao i **gljivično oboljenje nokta**. Da, tako može pomoći kopriva, koja pročišćava krv i utiče na njezino jačanje, na što se nedovoljno često upozorava.

Jednom je plačući k meni došao stariji muškarac. Prije tri godine obolio je od gripe. Od tada je njegova mokraća bila tamnosmeđa i patio je od nepodnošljivih **glavobolja**. Nisu pomagale ni mnoge tablete, koje su mu bile preporučene, ni injekcije. Ohrabrila sam ga, savjetujući mu svježu koprivu. Morao je piti dvije i po litre čaja tokom cijelog dana.

Nakon četiri dana mi je telefonirao: glavobolje su potpuno nestale. Nešto kasnije poručio mi je preko neke žene da se osjeća zdravijim nego prije gripe. Koristite i Vi svježe, mlade izdanke koprive, posebno u proljeće. Bit ćete zadivljeni njezinim blagotvornim djelovanjem.

Poseban savjet: kod **išijasa, lumbaga, upale živaca na rukama i nogama** prelazimo s koprivom posve lagano preko bolnih mjesta. Kod ižijasa, primjerice prelazimo svježom biljkom posve lagano počevši od gležnja preko vanjske strane noge do kuka te otuda

unutrašnjom stranom noge do pete. To učinimo dva puta i na kraju prelazimo još od kuka naniže preko stražnjice. Isto napravimo na ostalim bolnim mjestima. Na kraju kožu napudramo.

U našem malom mjestu sam upoznala stariju ženu, koja mi je pripovijedala, da joj je liječnik ustanovio debele **kancerozne izrasline u želudcu**. Zbog svoje visoke starosti nije se više mogla odlučiti na operaciju. Tada joj je netko savjetovao da pije čaj od koprive. Tako je svakodnevno išla u vrt gdje je uz plot bujala kopriva i svaki put ubrala pregršt. Kada je nakon nekog vremena posjetila liječnika, ovaj ju je iznenada upitao: "jeste li se operirali? Ne vidi se nikakav ožiljak."

Izrasline su potpuno nestale i žena je mogla još uživati u zdravoj starosti. Nije potrebno pustiti da se bolest razvija. Nikada ne može nastati nešto zloćudno, ako našu dobru koprivu ne samo štujemo, nego u pravim razmacima uživamo u divnoj snazi njezina čaja.

S druge strane mnogi koprivu koja raste na čistim, zelenim rubovima šuma i livada, daleko od ceste i ostalih zagađenja, prskaju sredstvima za uništenje korova. Tako za čovjeka štetni otrovi dopiru do

još netaknutih šumskih kutaka. Oni ne misle na to da istovremeno uništavaju i ptice i insekte. Seljaci više ne gube vrijeme da kosom pokose koprivu. Kako smo mi ljudi ipak postali slijepi!

Način upotrebe:

Čajni oparak: Uzmemo jednu punu čajnu kašičicu na ¼ litre vode, samo oparimo, kratko vrijeme neka odstoji.

Kupke za noge: Pune dvije šake dobro opranog i iščetkanog korijenja i svježe koprive (stabljika i listovi) namočimo preko noći u 5 litara vode i sljedeći dan zagrijemo do ključanja. Noge peremo 20 minuta u vodi toploj, koliko možemo podnijeti. Koprive ostanu za to vrijeme u vodi. Ovu kupku možemo ponovo zagrijati i koristiti još 2 — 3 puta.

Pranje glave: 4 — 5 punih šaka svježe ili osušene koprive u 5 — litarskom loncu napunjenom s hladnom vodom zagrijemo na laganoj vatri do ključanja. Ostavimo da stoji 5 minuta. Ako koristimo korijenje koprive, namočimo tokom noći punu šaku u hladnu vodu, te sljedeči dan zgrijemo do ključanja i tada pustimo da odstoji 10 minuta. Za pranje glave u tom slučaju koristimo čvrsti (natrijev) sapun.

VRKUTA (Alchemilla vulgaris)



Neka narodna imena: gospin plašt, virak, plahtica, rosica, rosanica, lava, zlatna vrkuta.

Raste prije svega uz rubove šuma i putova, na padinama i vlažnim livadama, u višim predjelima i planinskim krajevima. Biljka ima 7 — 10 polukružnih mlohavih listova, s čvrstom ne previsokom stabljikom i neuglednim žutozelenim cvjetovima.

Ne samo da blagotvorno djeluje kod **menstrualnih tegoba, bijelog pranja, bolova u trbuhu i teškoća u klimakteriju**, nego zajedno sa stolisnikom pomaže u početcima puberteta u pravilnom reguliranju menstruacije. U slučajevima u kojima se menstruacija kod mladih djevojaka unatoč lijekova ne pojavi, vrkuta i stolisnik smješteni u jednakim dijelovima sve dovode u red.

Vrkuta steže i vrlo brzo liječi, djeluje i kao sredstvo za otklanjanje vode i jačanje srca. Koristimo ju kod **groznice** izazvane ranama, gnojnih rana i zapuštenih čireva. Posebno preporučujemo čaj od vrkute **nakon vađenja zuba**. Nakon višekratnog ispiranja rana zacijeli u jednom danu. Otklanja slabost mišića i udova, te pomaže kod slabokrvnosti. Kod **povreda**

nakon poroda, omlitavljenog trbuha u žena, koje su imale težak porod ili kod sklonosti pobačaju za učvršćivanje ploda i jačanje stijenki materice vrkuta je velika pomoć. Od trećeg mjeseca trudnoće trebaju takve žene piti čaj od vrkute.

Vrkuta je ljekovito sredstvo za sve ženske bolesti, a zajedno s rusomačom pomaže čak i kod spuštene materice i kile na preponi.

Naši su preci koristili cijelu biljku za vidanje vanjskih i unutrašnih rana, kod **epilepsije i prijeloma**.

Evo navoda iz jednog starog bilinara: “ako je čovjek nešto slomio, bio on star ili mlad, neka stavi dvije pune šake vrkute u vodu koja treba ključati toliko dugo koliko je potrebno za tvrdo kuhano jaje i potom to popije.”

Vrkuta koja raste u višim predjelima, u narodu se naziva i srebrnom vrkutom, jer joj se listovi s unutrašnje strane srebrnasto sjaje. Srebrna je vrkuta posebno korisna kod gojaznosti. Dvije do tri šoljice čaja dnevno su vrlo djelotvorne. Dobro djeluje kod **nesanice**; **šećeraši** bi ga trebali često piti. Slabunjava djeca vidljivo ojačaju, ako im u vodu za kupanje dodajemo vrkutu ili, još bolje, srebrnu vrkutu. Za jednu kupku uzmemo oko 200 g bilja.

Zajedno s rusomačom vrkuta pomaže kod slabljenja mišića i teških, neizlječivih mišićnih oboljenja. I kod multiple skleroze ta visokovrijedna biljka koristi.

Način upotrebe:

Priprema čaja: Punu čajnu kašičicu stavimo na ¼ litre vode, samo oparimo, ostavimo da odstoji.

Biljni oblog: Odgovarajuću količinu svježeg bilja kratko properemo, zgnječimo na drvenoj dasci s kuhinjskim valjkom i satvimo na bolesno mjesto.

Dodatak za kupku: Za potpunu kupku uzmemo 200 g osušena ili nekoliko pregršti svježeg bilja, ostavimo tokom noći u vjedru s hladnom vodom, sljedeći dan sve pogrijemo i ulijemo tu tekućinu u vodu za kupanje.

ZLATNICA (Solidago virga — aurea)

Tu ljekovitu biljku u narodu poznatu i kao zelenu ratvicu nalazimo na šumskim obroncima, uz vodene jarke, na proplancima i krčevinama. Gusta kao grm, stabljika sa zlatnožutim, zvjezdolokim cjetovima izraste do visine od oko 80 cm. Zlatnicu koristimo kod crijevnih oboljenja i krvarenja. Posebno je cijenjena kao izvrsno ljekovito sredstvo kod bubrežnih oboljenja.



Cvjetovi i listovi djeluju osvježavajuće i budući da biljka isušuje, preporučuje-

mo ju kod svih **težih oboljenja mjehura i bubrega**. Veliki švicarski travar, piše u svojim zapisima o jednom gotovo 45 — godišnjem muškarcu, koji je patio od teškog bubrežnog oboljenja koje se stalno pogoršavalo. Na kraju mu je odstranjen jedan bubreg. I drugi se bubreg zagnojio i više nije mogao pravilno funkcionirati. Čovjek je tada započeo terapiju sa zlatnicom. Miješao je zlatnicu, broćiku i žutu mrtvu koprivu u jednakim dijelovima, pripravljao od te mješavine čaj i pio 3 do 4 šoljice dnevno gutljaj po gutljaj, nakon čega su njegove tegobe potpuno nestale, kako je rekao, za 14 dana.

Zlatnica djeluje povoljno zajedno s broćikom i žutom ili bijelom mrtvom koprivom čak i kod **skvrčenih bubrega i kod priključivanja na umjetni bubreg**. U oba slučaja postigla sam uspjeh s navedenim biljnim liječenjem.

Jedan 52 — godišnji muškarac s neizlječivim skvrčenim bubregom, kojega su liječnici otpisali već prije nekoliko godina te je prijevremeno umirovljen, uspeo se k meni sopćući i sav znojan i bez daha sručio se na stolicu. Za manje od nedjelju dana, nakon što je dnevno pio tri šoljice čaja pripremljenog od dobivene mješavine, osjećao se mnogo bolje. Koristio je, međutim, samo svježe biljke iz prirode. Nakon treće nedjelje tegobe su nestale.

Sve psihičke smetnje ljudi odražavaju se na bu-

brezima. Zato nakon psihičkog šoka bilo zbog iznenadne smrti dragog rođaka ili nekog nesretnog slučaja bubrezi najviše stradaju. Zlatnica se pokazala kao ljekovita biljka koja najboljeutiče na čuvstveni život čovjeka. Stoga svakako valja u **depresiji** i ostalim **psihičkim opterećenjima** piti čaj od zlatnice.

Anđeo ljekovitog bilja stoji tik uz zlatnicu. Kao ruku koja miluje i gladi osjećamo umirujuće djelovanje te biljke u teškim psihičkim psihičkim stresovima. I sam pogled na zlatnicu u prirodi djeluje na nas umirujuće. Moramo biti zahvalni što u našoj blizini postoji biljka koja nam daje utjehu.

Način upotrebe:

Priprema čaja: Punu čajnu kašičicu zlatnice stavimo na ¼ litre vode, oparimo, pustimo da odstoji kratko vrijeme. Od navedene čajne mješavine (zlatnica, broćika i bijela ili žuta mrtva kopriva u jednakim dijelovima) uzmemo isto tako punu čajnu kašičicu svježeg bilja i postupamo kao gore.

PODBJEL (Tussilago farfara)

Još nekoliko narodnoh imena: konjsko kopito, konjski lopuh, lepuh, lapuh, pustica, repušina, vinogradska kopačica.

U rano proljeće, dok još ne zazelene livade i obronci, a oko jedva zapaža bojažljivo pupanje maca, podbjel prvi pokaže svoje žute cvijetne čaške.

Na vlažnom tlu, golim proplancima, ugarima i pristojima nalazimo na cijele plahte podbjelovih cvjetova, koji iz zemlje izbijaju puno prije lišća. Pčele i kukci nalaze tu pravu hranu. Uspijeva samo na ilovastom i glinastom tlu, zbog čega je takorekuć zaštitni znak za te vrste tla. To su prvi cvjetovi koje možemo prikupljati za zimnicu.

Sa svojim rastvarajući i **protuupalnim svojstvima uspješno liječi bronhitis, katar grla i ždrijela, bronhalnu astmu i porebricu, jednako kao i tuberkulozu pluća.** Kod dugotrajnog **kašlja** i uporne **promuklosti** valja češće preko dana piti jako vruć podbjelov čaj s medom.



Kasno u maju, kada izrastu gore zelene, a na naličju srebrnobijeli, pušteni listovi, koristimo ih zbog velike količine C — vitamina za povrtnu juhu i proljetnu salatu. Kako listovi sadrže više ljekovitih tvari nego cvjetovi, sakupljamo ih i zato da bismo za pripremanje čaja mogli koristiti mješavinu cvjetova i listova.

Svi liječnici — travari od starina pa do danas cijene podbjel. Oprani svježi listovi zgnječeni u kašu i stavljeni na prsa pomašu kod svake teške plućne bolesti, kod crvenog vjetra i kod oštećenja tkiva praćenih plavocrvenim oteklinama pa čak i kod upale suzne vreće.

Učinci tih kašastih obloga su začuđujući. Obloge s jakim oparkom od podbjelovih listova koristimo kod **skrofuloznih čireva**. Paru od bodbjela, kako od cvjetova tako i od listova, valja udisati više puta dnevno u slučaju kroničnog bronhitisa povezanog s napadajima i teškim disanjem s gušenje. Nastupit će veliko olakšanje. Otečene noge treba prati češće oparkom od podbjelovih listova.

Kod astme i dugotrajnih **bronhijalnih i pušačkih tegoba**, u proljeće nam izvrsno pomažu dvije do tri čajne kašičice svježe isitnjenog soka podbjelova lišća pomiješana s mesnom juhom ili toplim mlijekom.

Kod **upale vena** možemo od svježih, stucanih listova i svježeg skorupa (vrhnja) pripraviti tvar sličnu masti koju stavljamo na upaljena mjesta i lagano zatim povežemo s krpom. Svježe istisnut sok podbjelova lišća nakapan u uho pomaže kod bolova u uhu.

Način upotrebe:

Čaj protiv kašlja: Ako želite čaj protiv kašlja koji će Vas osloboditi sluzi pomiješajte u jednakim dijelovima cvjetove i lišće podbjela, cvjetova divizme i plućnjaka te listove trputca. Od te biljne mješavine uzmite dvije čajne kašičice na ¼ litre vode i oparite ih. Dnevno valja u gutljajima piti tri šoljice toplog čaja zaslađena medom.

Oblog: Svježe listove zgnječimo u kašu i stavimo na oboljelo mjesto.

Inhalacije: Vrhom punu žlicu za jelo cvjetova i listova oparimo i udišemo pare pokriveni preko glave. Postupak valja ponoviti nekoliko puta dnevno.

Kupke za noge: Pune dvije šake listova podbjela oparimo u primjerenoj količini vode; ostavimo da kratko odstoji. Trajanje kupke je 20 minuta.

Svjež sok: svježe oprane listove istisnemo u sokovniku.